



Speiseplan



16.03. – 20.03.2026	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung, dazu chinesische Bratnudeln oder Reis, Gemüse, Sojasauce und Sweet Chilisauce <i>H^k J L</i>	„Spaghetti Bolognese“ (Rindfleisch) mit Tomaten, Gemüsegewürfen und Reibekäse <i>A¹ B C J</i>	Kartoffelpuffer „süß oder salzig“ mit Apfelmus ⁽⁶⁾ und Preiselbeeren oder mit Grillgemüse, Sour Cream, Parmesan und Pesto <i>A¹ B C E J</i>	Omas Hühnerfrikassee, dazu Champignons, grüner Spargel, Möhrchen, Reis und Zuckererbsen <i>A¹ B C J</i>	MSC-Fischstäbchen oder Gemüsestäbchen mit hausgemachter Sauce Tatar ^(2,6,11) , Buttererbsengemüse und Kartoffelpüree <i>A¹ B C E F J</i>
Essen II	Gelbes Curry mit viel Gemüse, Kichererbsen, Sojasprossen, Koriander und Reis (vegan) <i>H^k J L</i>	Ravioli mit Käsefüllung, dazu gebratenes Gemüse, Kirschtomaten, Pesto, Rucola und Parmesan <i>A¹ B C E J</i>	Überraschungssuppe Als Alternative gibt es eine leckere vegetarische Suppe, dazu Baguette <i>A¹ B C J</i>	Pellkartoffeln mit hausgemachtem Kräuterquark, gehacktem Ei und Kressesalat <i>B C E J K</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungssnack -
Salat	Chinakohl mit Honig-Ingwer Sesamdressing <i>H J L K</i>	Rucolasalat mit Kirschtomaten und Parmesan <i>B C K</i>	Omas Nudelsalat mit Erbsen und Mayonnaise ^(2,6,11) <i>A¹ B C E J</i>	Salat mit Sylter Dressing ^(2,6,11) <i>B C J K</i>	Gemischter Salat, Dressing ^(2,6,11) <i>B C E J K</i>
Obst/Dessert	Mamas Joghurtspeise mit Mango und Vanilla <i>B C</i>	Hausgemachte Smoothies <i>B C</i>	Obst -	Götterspeise (vegan) mit Vanillasauce <i>B C</i>	Dessert / Obst -

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen.

Zusätzlich zum Speisenangebot bieten wir wenn möglich ein Pastabuffet mit leckerer Pasta, verschiedenen Saucen, Pesto, Gemüse und Käse an.

Änderungen behalten wir uns vor ;-)

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, Erbsen, frische Möhren sind für Euch immer in BIO Qualität, biozertifiziert durch DE-ÖKO-039 (GfRS)



Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden! Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind leider noch nicht Bio.

Jörg Wieckenberg, Okan Saiti und das gesamte mamas canteen-Küchenteam wünschen allen Schülerinnen und Schülern, sowie Kolleginnen und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!

© Jörg Wieckenberg 2026